

par Christine Michaud



## ÉCOUTONS LE SILENCE

Si vous vous souvenez, l'année dernière, j'ai eu la chance d'effectuer une retraite d'une semaine de méditation dite de «pleine conscience». Je vous en avais d'ailleurs glissé quelques mots dans cette chronique. Aujourd'hui, je récidive et vous présente certains aspects de ce type de méditation.

Dans cette pratique, le silence est très présent. D'ailleurs, les repas sont pris dans «le noble silence». Se nourrir sans un mot, c'est se permettre d'apprécier le contenu de notre assiette, c'est goûter véritablement les aliments mais, aussi et surtout, c'est être en mesure de ressentir notre signal de satiété. En effet, le silence permet d'écouter les signaux de notre corps nous indiquant qu'il est rassasié. Ce petit truc vous sera peut-être utile s'il vous arrive, au terme d'un repas, de vous plaindre que vous avez trop mangé «une fois encore».

### Faites-lui un espace...

Dans le brouhaha incessant de notre vie, il est souvent difficile pour bien des gens de s'arrêter, de s'asseoir et de méditer. Dans ce cas, il est possible d'effectuer ce qu'on appelle une marche méditative... dans le silence, évidemment. L'idée de se concentrer sur chacun de ses pas, sur sa respiration, sur les bruits environnants, sur le paysage qui se présente à nous, sur le vent qui fouette notre peau ou sur le soleil qui caresse notre visage nous amène à accueillir les sensations telles qu'elles sont et à vivre l'instant présent dans la pleine conscience. Ces petites promenades peuvent être salutaires à l'heure du lunch pour vous permettre de vous recentrer et de mieux vivre les heures à venir, qui sont souvent fort chargées.

À mon sens, le silence peut être très puissant. Il permet de revenir à soi. Souvent, pour exister, nous nous sentons dans l'obligation de faire, d'agir. Le silence nous donne plutôt le privilège d'être, sans obligation de résultat.

Alors, le silence vous parle? Lui ferez-vous, comme moi, un espace dans votre quotidien?

«**Quoi de plus complet que le silence?**»

— Honoré de Balzac

## » DES LECTURES INSPIRANTES



### • *Soyez le miracle*

par Regina Brett

(éditions Un monde différent)

Ce livre contient autant de chapitres que de leçons qui nous permettent de percevoir notre puissance en ce monde. Les histoires de Regina Brett ouvrent le cœur et éveillent la conscience. L'auteure nous invite à devenir des «agents de miracles», une philosophie de vie qu'on a le goût d'adopter. Cette attitude nous permet de percevoir le petit détail... celui qui change tout, parfois. Comme quoi, l'ordinaire peut devenir extraordinaire... Absolument sublime!



### • *Le novice*

par Thich Nhat Hanh (éditions Le Jour)

Dans un temple bouddhiste, un jeune novice est en fait une jeune fille, Kinh Tam, déguisée en garçon. Ses convictions et son désir de demeurer au temple étant rudement mis à l'épreuve, elle nous enseigne l'amour et la compassion dans ce que ces sentiments ont de plus puissant et de plus merveilleux. Cette histoire aura intérêt à être lue plus d'une fois. On reçoit le contenu de ce livre comme un cadeau divin.



### • *Quand j'en aurai fini avec toi*

par Jean-Philippe Bernié

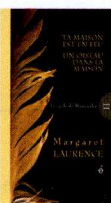
(éditions La courte échelle)

Voici le premier tome d'une nouvelle série qui promet. L'histoire est celle de Claire Lanriél, une professeure qui brigue la direction d'un département à l'université où elle travaille. Une lettre anonyme l'accusant d'avoir commis, des années auparavant, une grave faute professionnelle compromet son plan de carrière... Mais qui a bien pu écrire cette lettre? Cette anti-héroïne ne fait pas dans la dentelle. Un premier thriller captivant!

### • *Le cycle de Manawaka*

par Margaret Laurence (éditions Alto)

Les éditions Alto nous font un beau cadeau en nous offrant la réédition intégrale, en trois tomes, d'un des édifices romanesques les plus importants de notre époque. Une histoire émouvante, mais aussi un merveilleux portrait de femme; une tranche de vie à la fois bouleversante et magnifique.



Comme moi, je crois que vous tomberez sous le charme et n'aurez qu'une envie: lire au complet *Le cycle de Manawaka*!